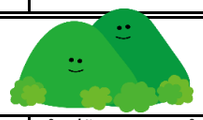
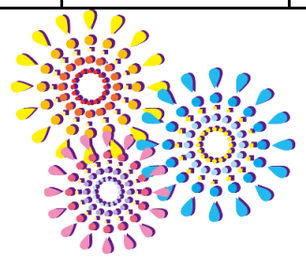
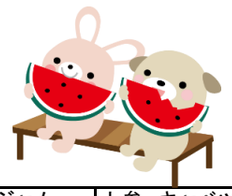
2021年8月の予定献立表

認定こども園　鈴ノ宮保育園

日	曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になりにくくなる。
2	月	≪お誕生日会≫ チキンライス 小松菜とツナの和え物 麩のみそ汁　フルーツ	フルーツポンチ	鶏肉　みそ　わかめ 牛乳　寒天 シーチキン	米　麩	人参　玉ねぎ ピーマン　小松菜　白菜 フルーツ　バナナ　りんご みかん缶　パイン缶
3	火	ポテトコロッケ キャベツのおひたし わかめご飯 なすのみそ汁	みたらし団子 （お菓子）	みそ　花かつお わかめ　牛乳　豆腐	米　白玉粉 ごま　じゃがいも パン粉	人参　キャベツ なす
4	水	五目ひやむぎ （野菜煮込みうどん） 大豆の磯煮 フルーツ	蒸しパン	卵　わかめ　大豆 ひじき　厚揚げ　牛乳	ひやむぎ 蒸しパン粉	人参　きゅうり もやし　干ししいたけ フルーツ
5	木	肉じゃが 七分つきご飯【米飯】 豆腐のみそ汁 フルーツ	シュガーラスク	豚肉　豆腐　みそ わかめ　牛乳	米　じゃがいも 食パン　バター	人参　玉ねぎ 糸こんにゃく　たけのこ さやいんげん フルーツ
6	金	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ フルーツ	ビスケット	豚肉　牛乳 シーチキン	米　じゃがいも	人参　玉ねぎ きゅうり　キャベツ フルーツ
7	土	ホットドッグ プチジャムロール 牛乳	せんべい	ウインナー　牛乳	ロールパン いちごジャム	キャベツ
9	月	山の日　振替休日				
10	火	エビフライ（白身魚フライ） おひたし ロールパン コンソメスープ	お菓子	わかめ　牛乳 えび	パン粉　ロールパン	人参　小松菜 白菜　玉ねぎ
11	水	五目ひやむぎ （野菜煮込みうどん） 切り干し大根の煮物 フルーツ	ビスケット	卵　わかめ うす揚げ　牛乳	ひやむぎ　ごま	人参　きゅうり　もやし 干ししいたけ 切り干し大根　フルーツ
12	木	すきやき風煮物 米飯 ズッキーニのみそ汁 フルーツ	せんべい	牛肉　豆腐　大豆 みそ　牛乳	米	人参　玉ねぎ　白菜 糸こんにゃく　えのき ズッキーニ　フルーツ
13	金	自主登園日				
14	土	自主登園日				
16	月	自主登園日				
17	火	白身魚フライ キャベツのゆかり和え 【スチームキャベツ】 米飯　麩のすまし汁	豆腐の パンケーキ	白身魚　わかめ 牛乳　豆腐	パン粉　米　ジャム ホットケーキミックス	人参　キャベツ
18	水	五目ひやむぎ （野菜煮込みうどん） ハッシュドポテト フルーツ	パンせんべい	卵　わかめ　牛乳 ちりめんじゃこ チーズ	ひやむぎ じゃがいも　食パン	人参　きゅうり もやし　干ししいたけ フルーツ
19	木	夏野菜チキンカレーライス 和風マヨドレサラダ フルーツ　食育の日	せんべい	鶏肉　牛乳	米　じゃがいも	人参　玉ねぎ　なす ピーマン　赤パプリカ きゅうり　キャベツ フルーツ

日	曜	昼食	おやつ	あか 体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる	きいろ 力が出る。体があたたかくなる。	みどり 病気になりにくくなる。
20	金	鶏の治部煮 ラップおにぎり オクラのみそ汁 フルーツ	ピーチケーキ	鶏肉　豆腐　みそ 牛乳	米　麩　片栗粉 ホットケーキミックス	人参　小松菜 干ししいたけ フルーツ　桃缶
21	土	ミックスサンドイッチ スティックパン 牛乳	ビスケット	シーチキン　牛乳	食パン　スティックパン	キャベツ　きゅうり 人参
23	月	豚丼 三色ナムル 豆腐のすまし汁 フルーツ	りんご ジャムサンド	豚肉　豆腐 わかめ　牛乳	米　ごま　食パン りんごジャム	生姜　人参　キャベツ ピーマン　赤パプリカ きゅうり　もやし フルーツ
24	火	唐揚げ オーロラサラダ ゆかりご飯【米飯】 なすのみそ汁	お菓子	鶏肉　わかめ　牛乳 みそ	片栗粉　米 ごま	人参　キャベツ きゅうり　なす
25	水	五目ひやむぎ （野菜煮込みうどん） かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	わらびもち （せんべい）	卵　わかめ　鶏ミンチ 牛乳　きなこ	ひやむぎ わらびもち粉	人参　きゅうり もやし　干ししいたけ かぼちゃ　フルーツ
26	木	≪鉄分デー≫ 白身魚のごまダレ焼き 【白身魚の照り焼き】 土佐和え　米飯　豆腐のみそ汁	ポパイケーキ	白身魚　花かつお みそ　わかめ　牛乳 卵	米　ごま ホットケーキミックス	人参　白菜 小松菜 ほうれん草
27	金	和風チャーハン スチームキャベツ 切り麩のみそ汁	ウエハース	鮭　みそ　わかめ 牛乳	米　麩	人参　玉ねぎ ピーマン　キャベツ
28	土	プチジャムロール スティックパン 牛乳 フルーツ	お菓子	牛乳	ロールパン スティックパン いちごジャム	フルーツ
30	月	タンドリーチキン ごま和え【おひたし】 七分つきご飯【米飯】 麩のみそ汁　フルーツ	レーズン 蒸しパン	鶏肉　みそ　わかめ ヨーグルト　牛乳	米　ごま　麩 蒸しパン粉	人参　白菜　小松菜 レーズン　フルーツ
31	火	≪ちびっこまつり≫ そばめし フライドポテト ウインナー	ミルクせんべい	鶏肉　ウインナー 牛乳	中華麺　米 じゃがいも	人参　玉ねぎ キャベツ

月平均		エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	塩分（g）
	未満児	414Kcal	14.4g	12.1g	1.8g
	3歳以上	490Kcal	17.9g	14.4g	2.2g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
※（　　）はひよこ組・りす組の献立です。【　　】はひよこ組の献立です。

～ 日本のご当地めぐり　石川県 ㉗　鶏の治部煮　ピーチケーキ ～

鶏の治部煮は鶏肉をそぎ切りにして片栗粉をまぶし、出汁に醤油、砂糖、みりんを合わせたもので鶏肉、麩、しいたけ、青菜を煮てできます。
肉にまぶした粉がうまみを閉じ込めると同時に汁にとろみをつけます。
「治部煮」の名前の由来についても定説がなく、岡部治部右衛門の「治部」や「じぶじぶ煮る」の擬音語に由来しているなど、さまざまな説があります。

おやつは出荷量は少ないものの、金沢のお盆にかかせない一品である桃を使ったピーチケーキを頂きます。